

BoWellness

No pain, more gain.

Physio meets movement.

Kustannustehokas ja käytännönläheinen innovaatoratkaisu osana tule-sairauksien kuntoutusta ja ennaltaehkäisyä.



<https://www.linkedin.com/in/hannarinta/>
verkostoidutaan 😊

Ota myös **Bowellness'n** tilit seurantaan:
Instagram, Facebook, LinkedIn ja TikTok



Respecta



innovation
home

Bowellness

TULES kuntoon?





TYÖELÄMÄ 2040?

3%

40-vuotiaista selviää fyysisesti kuormittavasta työstä Lähde: Vasankari & al. 2023

2%

50- vuotiaista selviää fyysisesti kuormittavasta työstä Lähde: Vasankari & al. 2023

0,5%

60-vuotiaista selviää fyysisesti kuormittavasta työstä Lähde: Vasankari & al.2023

Lähde: Mehiläisen asiantuntijapuheenvuoro (Maria Paananen) tapahtumasta: Mehiläisen ja Firstbeatin aamupalatilaisuus 10.10.23: Dataa työkyvyn johtamiseen

Liike on lääke, mutta miten (työntekijät) saadaan liikkeeseen?

- Ratkaisuna yksinkertaista ja helppoa
 - 57% suomalaisista kokee ajanpuutteen isoimmaksi esteeksi
→ työpaikan kulttuurimuutos & liike työpaikalle?
- | | |
|--|---|
| ➤ Riittävän matalan kynnyksen ratkaisu | ➤ Vaikuttavuus |
| ➤ Helppous | ➤ Saavutettavuus |
| ➤ Ajankäyttö | ➤ H2H: Jatkuva palvelu ja asiantuntijaosaaminen mukana palvelussa |
| ➤ kivun lievitys | |



Tuoteinnovaatio 35 vuoden takaa: Bodybow

Bowellness modernisoi konseptin, välineet ja toi markkinoille:

- valmennuskonseptin ja liikepankin terveyden ja liikunnan ammattilaisille
 - Konsepti mahdollistaa kaaren hyödyntämisen erilaiseen personal trainer- ja kuntoutusharjoitteluun ja tuo **ratkaisuja mm. ikääntyneiden kuntoutukseen**
- **Yrityksille TULE-peräisiin työkykyhaasteisiin Valmennusvartti-palvelun**
 - Etätyön ja huonon työergonomian johdosta palvelulla kysyntää

Physio meets movement.

- Kuntoutusalan ammattilaisten kehittämä kokonaisvaltainen konsepti TULE -haasteiden ennaltaehkäisyyn ja kuntoutukseen
- Liikkeiden ja harjoitteluvälineiden kehitystyön taustalla on kokeneet OMT-fysioterapeutit ja liikunnan ammattilaiset
- Harjoitteita ja välineitä on hyödynnetty yli 20 vuoden ajan terapiatyössä ja 10 vuoden ajan pienryhmävalmennuksissa

→ **Fysioterapia tuotuna ryhmäliikuntaan**



No pain, more gain.



Työelämään ratkaisuna Valmennusvartti

- Jokaisella on aikaa vartin harjoitukseen työpäivän ohessa , 6 liikettä
- Harjoituksen voi tehdä työvaatteissa, ei hikeä..
- Bowellness valmentaja tulee ohjaamaan Valmennusvartin viikottain pienryhmille (3-4 hlö/ryhmä)
- Usein jo ensimmäisen harjoittelukerran tuoma kivunlievitys ja hyvänolon tunne kehossa motivoivat jatkamaan harjoittelua

Case asiantuntijatyö: Toiminnallinen neuvotteluhuone organisaation työkyvyn tukemisen kulttuurimuutoksessa

- Haasteena on aktiivisuuden ja liikkeen lisääminen osaksi työpaikan kulttuuria
 - Työpisteiden ergonomia on valtaosalla jo kunnossa, mutta hyödynnetäänkö ergonomia-tietoa ja onko työpäivissä riittävästi liikettä?
- Työkyvyn tukemisen ja liikkeen lisäämisen kulttuurimuutos tapahtuu esimerkin kautta, mm. esimiehiltä
- Iso osa asiantuntijatyöstä tapahtuu neuvotteluhuoneissa, joissa tapahtuu myös kohtaamiset työntekijöiden kesken
- **Voisiko tulevaisuuden neuvotteluhuone olla aktiivinen ja toiminnallinen?**

Osana ratkaisua toiminnallinen neuvotteluhuone + Valmennusvartti

- Ei eriytetä taukoliikuntaa ja työtä toisistaan
- Toiminnallisessa neuvotteluhuoneessa on tuolien lisäksi Bodybow-kaaret ja osallistuja voi valita istuuko tuolilla vai kaarella
- Ohjeet liikkeisiin, jotka voi tehdä alussa / tapaamisen aikana
- Toiminnallinen neuvottelutila toimii kannustavana esimerkkinä ja madaltaa kynnystä osallistua myös ohjattuihin Valmennusvartteihin
- Toiminnallinen neuvottelutila:
 - tuo uutta ajattelua ja vaihtoehtoja perinteisiin palaverikäytäntöihin (sopii mm. 1-2-1)
 - Muuttaa osaltaan yrityskulttuuria aktiivisemmaksi
 - Kannustaa kokeilemaan uusia toimintatapoja ja toimii esimerkkinä
 - **On vahva viesti henkilöstölle yrityksen aktiivisesta työkyvyn tukemisen kulttuurimuutoksesta**

No pain, more gain.

- Ikääntyvän väestön kuntoutus sekä terveyden ja hyvinvoinnin ylläpito ovat haaste koko länsimaiselle yhteiskunnalle
- Bowellness kouluttaa ja lisenssioi valmentajia sekä myy harjoitusvälineet ikääntyvien kuntouttamiseen
- Usein jo ensimmäisen harjoittelukerran tuoma kivunlievitys ja hyvänolon tunne kehossa motivoivat jatkamaan harjoittelua
- **Välineet ovat yksinkertaisia, turvallisia ja helppokäyttöisiä**
- Yhden kaaren kanssa voi tehdä kotikäynnin ja kaari on myös helppo ostaa omatoimiseen harjoitteluun kotiin.

Physio meets movement.



No pain, more gain.

Hanna Rinta

Co Founder, CEO

hanna@bowellness.fi

Puh. 040 831 6778

<https://www.linkedin.com/in/hannarinta/>



Seuraa meitä:



[Instagrammissa](#)



[LinkedIn](#)



[Youtube](#)

www.bowellness.fi

Physio meets movement.

Bowellness